

# BOLETIM SAÚDE EM SUAS MÃOS



Publicação da Policlínica da FioSaúde - Ano IV/ Número 31 - dezembro 2018

Desejamos  
a todos os  
**beneficiários**  
da  
**FioSaúde**

---

*Um Feliz  
2019  
com muita  
SAÚDE  
e muitas  
realizações!*



Imagem: Kym Parry / Freeimages

*Saúde em Suas Mãos é um boletim mensal da  
Policlínica FioSaúde, distribuído na recepção  
deste serviço próprio / Editora Responsável: Erika Schmid Mt23782  
Tiragem: impressão sob demanda - dezembro 2018*

### Não falte à sua consulta! Se tiver que faltar, avise com antecedência

Assim você permite que outra pessoa possa ser atendida no seu horário.

### Ligou para marcar consulta e não tem horário vago próximo? Peça para ficar na lista de espera

Quando houver desistência, você será contactado.

### Não perca o prazo dos seus exames

Quando você sai do consultório do médico com um pedido de exames, a guia (ou receituário) tem validade de 30 dias.

Fique atento a esse prazo!

### Evite se atrasar para a consulta

Ao chegar alguns minutos antes da hora agendada para a sua consulta, você evita que os atrasos se acumulem na agenda diária do profissional de saúde.

### Já deu seu horário e você ainda não foi chamado?

Quem sabe isso não tem a ver com um outro paciente, atendido antes de você, que tem um quadro de saúde complexo?

O médico também pode estar vindo de uma cirurgia, na qual houve intercorrência.

## FioSaúde dá desconto em farmácia

Basta apresentar a **carteira do plano** e identidade no balcão de uma das drogarias da rede



20% em remédios genéricos e 15% nos demais medicamentos



O desconto não é acumulativo com outras promoções. Se o medicamento já estiver em oferta na data da compra, prevalecerá o maior desconto apresentado

**Informe ao caixa: Convênio FioSaúde Beneficiários**

Formas de pagamento através dos meios aceitos nas farmácias sem opção de desconto em folha e somente nas lojas físicas da rede



## Ficamos felizes quando você comparece à sua consulta!

Dessa forma, você evita que horários fiquem ociosos. Veja abaixo:

(Dados de novembro/2018)

Especialidade	pacientes que compareceram às consultas		pacientes que não puderam comparecer	percentual de pacientes que não puderam comparecer
	com sorriso	com tristeza		
Angiologia	78	12	14%	
Cardiologia	156	44	24%	
Clínica médica	53	18	27%	
Dermatologia	53	26	35%	
Endocrinologia	185	57	26%	
Geriatria	64	09	13%	
Ginecologia e Obstetrícia	167	66	29%	
Neurologia	33	07	19%	
Nutrição	101	54	36%	
Ortopedia	180	39	20%	
Psicologia	513	203	29%	
Psiquiatria	205	65	34%	
Urologia	32	06	13%	
<b>TOTAL</b>	<b>1.820</b>	<b>606</b>	<b>27%</b>	

Colunista convidada:

**Aline B. Nery**

*Nutricionista da  
Policlínica FioSaúde*



Imagem: arquivo FioSaúde

## A importância de manter os níveis de **COLESTEROL** e **GLICOSE** equilibrados

Imagem: Pam Roth/SXC



O colesterol é uma substância essencial para o nosso organismo e, entre suas principais funções destaca-se a produção dos hormônios sexuais (estrógeno e testosterona) e da vitamina D.

Além de ser produzido pelo fígado, o colesterol pode ser

encontrado na alimentação através de produtos de origem animal como: carnes, leites, ovos e seus derivados.

Para o bom funcionamento, nosso corpo necessita de níveis adequados de colesterol. Entretanto, seu excesso pode acumular nas artérias e desenvolver uma placa de gordura, e gerar processo chamado aterosclerose, que pode ocasionar infarto e acidente vascular cerebral.

Outro nutriente que precisamos estar atentos à sua função e adequação em nosso organismo é a glicose. Ela é utilizada pelo nosso corpo como principal fonte de energia.

Quando os níveis de glicose encontram-se abaixo do normal um quadro de hipoglicemia que é caracterizado por sintomas como fraqueza, sudorese, desmaio, podendo, inclusive, levar ao coma. Já a hiperglicemia é o nome dado quando o nível de glicose encontra-se acima do normal, e entre os sintomas destacam-se: aumento da frequência urinária, cicatrização lenta, visão embaçada, sede intensa, aumento do apetite e cansaço.

O excesso de glicose no sangue também pode ser transformado em triglicerídeos e armazenado em forma de gordura, resultando em obesidade, doenças cardiovasculares,...

Um dos fatores de risco para aumento das taxas de colesterol e glicemia é alimentação. Mas a boa notícia é que esse fator é modificável.

Alimentos industrializados, tais como biscoitos, bolos, tortas, sorvetes, pães, contêm grande quantidade da gordura e açúcar. É preciso ter cautela na hora de consumi-los.

Priorize o consumo de verduras, legumes, frutas. Aumente o consumo de grãos, sementes (chia, linhaça) e farinhas integrais (banana verde, maracujá, aveia, quinoa...). Estes são ricos em fibras que auxiliam no controle de glicemia e colesterol.

## Profissionais à disposição na Policlínica:

### Equipe médica

	Alexandre Sayão Ortopedia		Aluizio P. Gonçalves Ortopedia
	Angelo Di Candia Cardiologia		Arthur Bastos Ginecologia
	Claudia Medeiros Dermatologia		Cristiane Torres Mastologia
	Daniel Hampf Urologia		Débora Ayres Endocrinologia
	Gustavo Velho Dermatologia		Henrique Balthazar Neurologia
	Henrique Simões Urologia		Jone Chebom Psiquiatria
	Luis Felipe Cordeiro Cardiologia		Marcelo Gerk Ortopedia
	Marcos Giordano Ortopedia		Maria Clície Endocrinologia
	Pedro Varanda Neurologia		Ricardo Sá Endocrinologia
			Ciro Floriani Geriatria
			Dania Cymbalista Acselrad Ginecologia
			Gilza Cristina Ginecologia
			Henrique Mussi Cardiologia
			Juliana Cruzeiro Geriatria
			Márcia Sobreiro Cirurgia Vascular
			Mauro Acselrad Psiquiatria
			Thiago Medeiros Clínica Médica

### Psicólogos

	Danielle Moreira Psicologia
	Elisa Laranja Psicologia
	Georgiana Gonçalves Psicologia
	Gislaine La Rosa Psicologia
	Marina Janzen Psicologia
	Valquíria Cocolichio Psicologia
	Virgínia Valéria Vieira Psicologia

### Equipe de Enfermagem

Camila Chagas Enfermagem	
Flávia Gorni Enfermagem	
Luisiane Silva Enfermagem	
Luiz Fernando Enfermagem	
Miriam Holanda Enfermagem	

### Nutricionistas

Aline B. Nery Nutrição	
Danielle Cardoso Nutrição	

### Fisioterapeutas

	Camila Dias Freitas Fisioterapia
	Isabel Dantas Fisioterapia
	Luiz Paulo Fisioterapia
	Marcelo Alves Fisioterapia
	Natalia Pereira Fisioterapia
	Pedro Montenegro Fisioterapia
	Viviane Souza Fisioterapia

### Equipe de Apoio / Técnico e Administrativo

	Vania Boechat Gerência Administrativa		Bianca Jeanne Recepção
	Yara Thathiana Administrativo		Sueli Pereira Recepção
	Vitor Sanches Recepção		Valéria Maia Recepção

Agende sua consulta pelo telefone:  
(21) 3865-1871 (seg a sex, das 8h-17h)